

Autogenes Training

Informationen und Erläuterungen

Inhalt

Vorwort	3
1 Begriffserklärungen	4
1.1 Autogenes Training.....	4
1.2 Autogene Psychotherapie	4
1.2.1 Allgemeine Beschreibung	4
1.2.2 Ziele und Wirkungsweisen.....	6
2 Berufsrechtlinie Rahmenbedingungen	7
2.1 Berechtigung zur Ausübung der Autogenen Psychotherapie	7
2.2 Berechtigung zur Ausübung der Autogenen Trainings.....	7
2.3 Anbieten einer Ausbildung im Bereich des Autogenen Trainings.....	9
3 Qualitätskriterien	10
Impressum	11

Vorwort

Die vorliegende Information wurde erstmals im Jahr 2006 auf Grundlage eines Gutachtens des Psychotherapiebeirates erstellt. Diese hat sich in den letzten zehn Jahren als wichtige Informationsquelle bewährt. In dieser Zeit haben sich diverse Rechtsgrundlagen der Gesundheitsberufe und die fachlich wissenschaftlichen Erkenntnisse weiterentwickelt. Es war daher erforderlich, eine Anpassung an die aktuellen Gegebenheiten vorzunehmen.

Außerhalb der Psychotherapie, der klinisch-psychologischen und gesundheitspsychologischen sowie der ärztlichen Behandlung werden in Bereichen wie „Wellness“, „Mentalcoaching“, „Mentaltraining“, „Stressmanagement“ sowie im Rahmen von Kursangeboten an Erwachsenenbildungseinrichtungen auch Entspannungsangebote unter der Bezeichnung „Autogenes Training“ oder ähnlichen Begriffen beworben.

In diesem Zusammenhang ist auch zu beobachten, dass nicht nur „Kurse“ zur Eigenanwendung des Autogenen Trainings, sondern auch „Ausbildungen“ in Autogenem Training zur Anwendung an anderen Personen (d.h. Klientinnen/Klienten) angeboten werden.

Der Bereich Entspannung (dazu werden auch die sogenannten Imaginationsverfahren, so etwa das „Autogene Training“, gezählt) gilt insgesamt als höchst sensibel, da Entspannung durch die Erhöhung der Innenaufmerksamkeit den unbewussten Anteil des Menschen provozieren kann. In der Folge treten mitunter verdrängte oder vergessene, unter Umständen sehr schmerzhaftere Ereignisse in den Vordergrund des emotionalen Erlebens der Betroffenen und können diese – bei nicht fachkompetenter Begleitung dieses Prozesses – massiv belasten.

Mit dieser Information soll neben der Darstellung der berufsrechtlichen Rahmenbedingungen insbesondere darauf aufmerksam gemacht werden, dass „Autogenes Training“ ohne fachlich qualifizierte Anleitung zu schweren Belastungsreaktionen (Verunsicherung, Depression, körperliche Symptomaten etc.) führen und somit die Gesundheit ernsthaft gefährden kann.

Zum Schutz von interessierten Personen bzw. Klientinnen und Klienten empfiehlt das Gesundheitsressort, die Qualifikation der jeweiligen Anbieterin und des jeweiligen Anbieters sorgfältig zu prüfen und auf die Zielrichtung der Anwendung zu achten.

1 Begriffserklärungen

1.1 Autogenes Training

Autogenes Training ist eine auf Autosuggestion basierende Technik, die vom Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz aus der Hypnose weiterentwickelt wurde und im Allgemeinen folgende anerkannte Anwendungsbereiche hat:

1. Autogenes Training ist in erster Linie integraler Bestandteil der Autogenen Psychotherapie. Diese ist eine gemäß dem Psychotherapiegesetz, BGBl. Nr. 361/1990, wissenschaftlich anerkannte fachmethodische Ausrichtung.

Die Autogene Psychotherapie stellt aufgrund ihres systematischen Aufbaues eine ganzheitlich konzipierte fachmethodische Ausrichtung dar, die auf einem umfassenden Menschenbild basiert. Sie kann daher bei allen psychosozialen oder auch psychosomatisch bedingten Verhaltensstörungen und Leidenszuständen, insbesondere bei sehr frühen, präverbalen Störungen, eingesetzt werden.

2. Darüber hinaus wird Autogenes Training von Angehörigen der einschlägigen gesetzlich geregelten Gesundheitsberufe im Rahmen ihrer Tätigkeit als spezifische Entspannungstechnik, insbesondere zur Gesundheitsvorsorge (Prävention) und Psychohygiene, eingesetzt.

1.2 Autogene Psychotherapie

1.2.1 Allgemeine Beschreibung

Die nachfolgende Beschreibung der Autogenen Psychotherapie geht auf die Österreichische Gesellschaft für angewandte Tiefenpsychologie und allgemeine Psychotherapie (ÖGATAP) zurück und ist unter www.oegatap.at/autogene_psychotherapie wie folgt abrufbar:

Autogene Psychotherapie ist ein wissenschaftlich fundiertes, psychotherapeutisches Verfahren. Der Begriff „autogen“ – wörtlich „aus sich heraus entstehend“ – beschreibt, dass es sich dabei um die Förderung der inneren Entwicklung durch die Stärkung der seelischen und körperlichen Selbstheilungskräfte geht. Das „Autogene Training“

bezeichnet den integralen Bestandteil der von Patientenseite erlernbaren und anwendbaren Entspannungs-übungen. Man unterscheidet zwischen Grund-, Mittel- und Oberstufe.

In der Grundstufe wird durch eine naturwissenschaftlich fundierte Methode mittels Drosselung des Informationsflusses zum Zentralnervensystem über die unmittelbar beeinflussbaren Informationskanäle (Immobilisierung, Schwere-, Wärme- und Atmungserlebnis) ein Entspannungszustand erreicht. Schon die Grundstufe bewirkt Heilung bzw. Prävention von psychisch (mit-)bedingten körperlichen Störungen, indem sie das Vertrauen in die individuellen bionomen (lebensgesetzlichen) Körper-Seele-Regulationsfähigkeiten fördert. Dadurch können z.B. stressbedingte Regulationsstörungen wie etwa Schlafstörungen, Ängste überwunden werden.

Die Mittelstufe nützt die autogen erreichte Ruhe, um problembesetzte Gedanken, Gefühle und Bilder aus einem inneren Zustand der Gelassenheit zu beobachten und damit Angst und Spannungsreduzierungen gegenüber spezifischen Problemthemen zu erreichen. Durch persönliche „Vorsatzformeln“ kann eine präzise und entwicklungsförderliche Selbstdefinition und Persönlichkeitsentwicklung angestrebt werden.

Der dritte Baustein der autogenen Psychotherapie besteht in der Sammlung und Bearbeitung der in der Oberstufe des Autogenen Trainings in Bildern, Gefühlen und Gedanken aufsteigenden traumähnlichen Symbolgehalte. Dabei können unbewusste Konflikte und Gefühle erlebt und bearbeitet werden. Für immer wiederkehrende Probleme können neue Lösungen gefunden, schwierige Situationen (z.B. Krankheiten, Verluste) besser bewältigt werden. Durch die Selbsterfahrung können bisher unbekannte, verborgene Anteile der Persönlichkeit entdeckt und entfaltet werden.

Darüber hinaus ist auf die Beschreibung der Autogenen Psychotherapie im Rahmen der PatientInnen-Information über die in Österreich anerkannten psychotherapeutischen Methoden des Gesundheitsressorts, abrufbar unter www.sozialministerium.at hinzuweisen:

Ausgehend von der Suche nach dem individuell optimalen seelisch-körperlichen Spannungsausgleich (Grundstufe), überleitend zu Problemkonfrontationen und prägnanten persönliche Leitformeln und Leitbildern (Mittelstufe) bis hin zur Bearbeitung der in der Tiefenentspannung traumähnlich aufsteigenden Symbolinhalte (Oberstufe) zeigt sich die Autogene Psychotherapie als ganzheitlich tiefenpsychologisch fundierte Methode, die die Äußerungen des Unbewussten durch Erinnern,

Wiederholen, Durcharbeiten aufgreift. Durch das umfassende Menschenbild ist die Methode für alle seelischen Störungen geeignet.

In der Grundstufe wird durch eine spezielle Technik der Einstellung auf das eigene Körpererleben ein Ruhezustand erreicht, dieser wird in der Mittelstufe genützt, um gegenüber aufsteigenden problembesetzten Gedanken und Gefühlen Angstreduzierung zu erreichen. In der Oberstufe werden diese in Bildsymbolen aufsteigenden Gefühle analysiert und auf- bzw. durchgearbeitet.

In der Einzeltherapie finden ein bis zwei Sitzungen pro Woche statt, in der Gruppentherapie eine Sitzung pro Woche, ergänzt durch eigenständige Übungen, bei denen im gezielt herbei geführten Ruhezustand die traumanalog aufsteigenden Symbole beobachtet und nachher für die assoziative Aufarbeitung registriert werden. Autogene Psychotherapie findet Anwendung bei Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen.

1.2.2 Ziele und Wirkungsweisen

Ziele der Grundstufe der Autogenen Psychotherapie sind vorrangig das Auffinden der bionomen Mitte, d.h. die Regeneration der Selbst-Beziehung, das Erlangen eines bionomen Selbstbewusstseins im Sinne des Vertrauens in die eigene Verlässlichkeit („*wer es lernt loszulassen, der kann sich auf sich verlassen*“).

Zu den Wirkungsweisen der Autogenen Psychotherapie zählen z.B. Faktoren wie

- Wiedererleben, Abreagieren und Ausagieren von bewussten und unbewussten, auch verdrängten Affekten,
- Einsicht in eigene Erlebens- und fixierte Verhaltensweisen („Neuorientierung“), Auffinden kreativer Lösungen und Ressourcen,
- Bearbeitung von Trauer,
- Arbeit mit Regression und Progression,
- spontane Korrektur von emotionalen Erfahrungen.

Der Übungsteil der Grundstufe der Autogenen Psychotherapie (das so genannte „Autogene Training“) kann auch präventiv eingesetzt werden. In dieser Form dient es primär der Gesundheitsvorsorge und der Psychohygiene, z.B. zur Erreichung von mehr Ruhe, Gelassenheit, Belastbarkeit, höherer Frustrationstoleranz, höherer Angstschwelle und besserer Leistungsfähigkeit.

2 Berufsrechtlinie

Rahmenbedingungen

2.1 Berechtigung zur Ausübung der Autogenen Psychotherapie

Die Ausübung der Autogenen Psychotherapie als wissenschaftlich anerkannte fachmethodischen Ausrichtung ist an eine Berufsberechtigung als Psychotherapeutin oder Psychotherapeut und darüber hinaus grundsätzlich an die Berechtigung zur Führung der Zusatzbezeichnung „Autogene Psychotherapie“ gebunden.

Berufsangehörige der Psychotherapie ohne Zusatzbezeichnung „Autogene Psychotherapie“ sind insoweit zur Ausübung von Elementen der Autogenen Psychotherapie berechtigt, als sie im Sinne des § 14 Abs. 5 Psychotherapiegesetz nachweislich ausreichende Kenntnisse und Erfahrungen in dieser Behandlungsmethode (insbesondere durch einschlägige Weiterbildungen) erworben haben.

Die zur Ausübung der Psychotherapie und zur Führung der Zusatzbezeichnung „Autogene Psychotherapie“ berechtigten Personen sind in der vom Gesundheitsressort geführten Psychotherapeutenliste eingetragen, deren Namen unter <http://psychotherapie.ehealth.gv.at> abrufbar sind.

2.2 Berechtigung zur Ausübung der Autogenen Trainings

Die berufsmäßige Ausübung aller Stufen des „Autogenen Trainings“ (Grund- bzw. Unterstufe und Oberstufe) im Rahmen der Krankenbehandlung ist an eine gesetzliche und somit ausdrückliche gesundheitsberufsrechtliche Ermächtigung gebunden.

Die Ermächtigung ergibt sich aus der jeweiligen gesetzlichen Berufsumschreibung und besteht jedenfalls für folgende Gesundheitsberufe:

- Psychotherapeutin und Psychotherapeut
- Klinische Psychologin und Klinischer Psychologe
- Gesundheitspsychologin und Gesundheitspsychologe
- Musiktherapeutin und Musiktherapeut

- Ärztin und Arzt, soweit Autogenes Training von der entsprechenden medizinischen Fachrichtung umfasst ist; diesbezüglich kommen insbesondere Ärztinnen und Ärzte für Allgemeinmedizin, Fachärztinnen und Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin sowie Fachärztinnen und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapeutische Medizin mit entsprechender Fort- oder Weiterbildung in Frage. Die einschlägigen gesundheitsberufsrechtlichen Vorgaben (§ 32 Abs. 4 Psychologengesetz 2013, BGBl. I Nr.182/2013, § 14 Abs. 5 Psychotherapiegesetz, § 27 Abs. 3 Musiktherapiegesetz, BGBl. I Nr. 93/2008, sowie § 49 Abs. 1 Ärztegesetz 1998, BGBl. I Nr. 169/1998) verlangen jedoch, dass sich Berufsangehörige bei der Ausübung ihres Berufes auf jene Arbeitsgebiete und Behandlungsmethoden beschränken, auf denen sie nachweislich ausreichende Kenntnisse und Erfahrungen erworben haben. Dies gilt auch für die Anwendung der Methode „Autogenes Training“. In diesem Zusammenhang kommt der Inanspruchnahme von Fortbildungen im Rahmen der allgemeinen Fortbildungspflicht sowie der Absolvierung von einschlägigen Weiterbildungen besondere Bedeutung zu.

In diesem Kontext ist auch auf die straf- und zivilrechtlich verankerte Beachtung der sogenannten Übernahme- bzw. Einlassungsfahrlässigkeit hinzuweisen, wonach keine Tätigkeit übernommen werden darf, für die die bestehenden Kenntnisse und Erfahrungen nicht ausreichen. Geschieht dies dennoch, haften Betreffende dafür, und zwar nicht, weil die übernommene Tätigkeit nicht ordnungsgemäß ausgeführt werden konnte, sondern weil trotz mangelnder Fähigkeit sich auf diese eingelassen hatten.

Zur Durchführung des „Autogenen Trainings“ durch Personen, die nicht Angehörige eines gesetzlich geregelten Gesundheitsberufes sind, ist Folgendes festzuhalten:

Die erste Stufe (Unterstufe) des „Autogenen Trainings“ kann auch präventiv bei gesunden Menschen eingesetzt werden. Diese dient in erster Linie der Entspannung. Hierbei lernt die Teilnehmerin und der Teilnehmer durch die Vorstellung von Schwere und Wärme in den Armen und Beinen eine Beruhigung des Pulses und der Atmung, „Wärme im Sonnengeflecht“ und „Kühle der Stirn“ schrittweise durch Selbstsuggestion hervorrufen zu können.

Die Unterstufe des „Autogenen Trainings“ dient primär der Gesundheitsvorsorge und Psychohygiene wie insbesondere

- zur Erreichung von mehr Ruhe, Gelassenheit, Belastbarkeit, höherer Frustrationstoleranz oder höherer Angschwelle,
- zur Erleichterung angespannten Wartens vor Prüfungen,
- zur Schärfung der Konzentration,
- um Abstand vom hektischen Alltag zu gewinnen,

- um Einschlafprobleme zu verhindern,
- um Muskelverspannungen zu lösen,
- um die Leistungsfähigkeit zu verbessern.

In dieser Form kann „Autogenes Training“ auch im gewerblichen oder sonstigen Bereich angeboten werden.

Wird „Autogenes Training“ allerdings bei kranken oder krankheitsverdächtigen bzw. verhaltensauffälligen Menschen durch Personen, die keinem Gesundheitsberuf angehören, berufsmäßig angeboten und durchgeführt, sind verwaltungs- und strafrechtliche Konsequenzen – vorbehaltlich der Judikatur der ordentlichen Gerichte bzw. der Entscheidungen der zuständigen Verwaltungsstrafbehörden – nicht auszuschließen.

2.3 Anbieten einer Ausbildung im Bereich des Autogenen Trainings

Darüber hinaus ist ausdrücklich festzuhalten, dass das Anbieten einer Ausbildung im Bereich des Autogenen Trainings außerhalb der Ausbildungseinrichtungen für einen gesetzlich anerkannten Gesundheitsberuf einen verwaltungsstrafrechtlichen Verstoß gegen das Ausbildungsvorbehaltsgesetz, BGBl. Nr. 378/1996, darstellen kann.

3 Qualitätskriterien

Zur Inanspruchnahme von Angeboten im Bereich „Autogenes Training“ aus Sicht von Konsumentinnen/Konsumenten sind Qualitätskriterien zu beachten.

Falls Sie körperlich, psychisch oder sozial unter Leidens- oder Belastungsdruck stehen, klären Sie die derzeitige Belastung und Belastbarkeit Ihrer Lebenssituation in einem

- psychotherapeutischen Informationsgespräch mit Berufsangehörigen der Psychotherapie, wobei die vom Gesundheitsressort geführte Psychotherapeutenliste im Internet unter der Adresse <http://psychotherapie.ehealth.gv.at> zu finden ist, oder
- klinisch-psychologischen oder gesundheitspsychologischen Informationsgespräch mit einer Klinischen Psychologin oder einem Klinischen Psychologen oder einer Gesundheitspsychologin oder einem Gesundheitspsychologen, wobei die vom Gesundheitsressort geführten Berufslisten im Internet unter der Adresse <http://klinischepsychologie.ehealth.gv.at> und <http://gesundheitspsychologie.ehealth.gv.at> zu finden sind, oder
- ärztlichen Informationsgespräch mit einer Fachärztin oder einem Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin oder einer Ärztin oder einem Arzt, die/der über das ÖÄK-Diplom „Psychotherapeutische Medizin“ verfügt, wobei die von der Österreichischen Ärztekammer geführte Liste der Ärztinnen/Ärzte mit ÖÄK-Diplomen im Internet unter der Adresse www.aerztekammer.at/arztuche zu finden ist.

Bilden Sie sich auf diese Weise eine Meinung, ob Sie Ihren Bedürfnissen und Zielvorstellungen entsprechend „Autogenes Training“ im Rahmen

- einer Autogenen Psychotherapie oder
- einer klinisch-psychologischen oder gesundheitspsychologischen Behandlung oder
- einer ärztlichen Behandlung

in Anspruch nehmen wollen und klären Sie, ob die Anbieterin/der Anbieter über entsprechende Qualifikationen verfügt.

Angebote bei Personen, die nicht Angehörige eines gesetzlich geregelten Gesundheitsberufes sind, sollten Sie nur in Anspruch nehmen, wenn Sie gesund sind und das „Autogene Training“ ausschließlich zur Entspannung und Verbesserung Ihrer Lebensqualität erlernen und an Ihnen selbst anwenden wollen.

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK),
Radetzkystraße 2, 1030 Wien

Verlags- und Herstellungsort: Wien

Autorinnen und Autoren: Vertreterinnen/Vertreter des BMSGPK sowie Mitglieder des
Psychotherapiebeirats
Wien, 2020

Alle Rechte vorbehalten:

Jede kommerzielle Verwertung (auch auszugsweise) ist ohne schriftliche Zustimmung des Medieninhabers unzulässig. Dies gilt insbesondere für jede Art der Vervielfältigung, der Übersetzung, der Mikroverfilmung, der Wiedergabe in Fernsehen und Hörfunk, sowie für die Verbreitung und Einspeicherung in elektronische Medien wie z.B. Internet oder CD-Rom.

Im Falle von Zitierungen im Zuge von wissenschaftlichen Arbeiten sind als Quellenangabe „BMSGPK“ sowie der Titel der Publikation und das Erscheinungsjahr anzugeben.

Es wird darauf verwiesen, dass alle Angaben in dieser Publikation trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung des BMSGPK und der Autorin/des Autors ausgeschlossen ist. Rechtausführungen stellen die unverbindliche Meinung der Autorin/des Autors dar und können der Rechtsprechung der unabhängigen Gerichte keinesfalls vorgreifen.